

### Литература

1. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. – М.: ИЦ Академия, 2006. – 432 с.
2. Маленкова А.Ю. Особенности мотивации брачно-семейных отношений представителей разных поколений // Семейная психология. – 2010. – №2. – С. 39–51.

## СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ ВЗРОСЛЫХ

## WAYS OF COPING WITH STRESS WHICH ADULTS USE

Валеева В.С., Терещенко Н.Г.  
Valeeva V.S., Tereshchenko N.G.

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме состояния адаптированности к стрессу (стрессоустойчивости) взрослых. Представлены результаты исследования проявлений стрессовых реакций и стратегий совладающего поведения. Утверждается, что важным направлением психологической помощи взрослым является коррекция непродуктивного копинга. Установлено, что в стрессовых ситуациях молодые чаще всего ищут эмоциональную и действенную поддержку. Показано, что люди среднего возраста предпринимают усилия по регуляции своих действий и чувств, а также по изменению стрессовых ситуаций, не исключая определенную степень готовности к риску и враждебности.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, совладание со стрессом, взрослые, психологическая помощь

**Abstract.** The article is devoted to the problem of stress resistance of adults. The paper presents the empirical data of the current research of manifestations of stress reactions and the ways of coping with stress of adults. It is stated that it is important to develop psychological help for adults to form productive coping. It is established that in stressful situations young people are most often looking for emotional and effective support. It is shown that middle-aged people make efforts to regulate their actions and feelings, as well as to change stressful situations, not excluding a certain degree of readiness for risk and hostility.

**Keywords:** stress resistance, coping with stress, adults, psychological assistance

### Введение

Стресс – это неизбежная составляющая нашей жизнедеятельности в любых ее проявлениях. Интерес к проблеме изучения стрессовых состояний связан с поиском путей его профилактики. Данные исследования актуализированы также необходимостью поиска путей обеспечения психического здоровья людей в условиях длительного кризиса и нестабильности.

Проблема совладания со стрессом, поведения преодоления активно разрабатывается в отечественной и зарубежной психологии (Н.Е. Водопьянова, Р.С. Лазарус, С.К. Нартова-Бочавер, С.Фолкман, С.Хобфолл). Важное практическое значение имеют исследования, направленные на изучение влияния травматического события на личность, оценку переживаний личностью этого события и способы переработки интрапсихического

конфликта с помощью специфических проявлений совладания, но остаются недостаточно изученными субъектные факторы преодолевающего поведения.

В выполненных исследованиях результаты представлены, как правило, в общепсихологическом ключе и не отражают связи с возрастом, хотя очевидно, что в применении поведенческих стратегий преодоления имеется определенная возрастная динамика [1, 2, 3, 4, 5].

### **Методика**

Недостаточное изучение проблемы в указанном аспекте позволило нам определить цель исследования: изучить стратегии преодолевающего поведения взрослых в условиях стресса. Данная цель была конкретизирована в задачах: оценить состояние адаптированности к стрессу (стрессоустойчивость) и проявления стрессовых реакций взрослых; выявить стратегии совладания со стрессом взрослых; сравнить стратегии преодолевающего поведения в двух группах взрослых (ранней и средней зрелости). Гипотезой исследования выступило предположение о том, что зрелые люди периода ранней зрелости и средней зрелости по-разному реагируют на стресс: различия состоят в проявлениях стрессовых реакций и поведенческих стратегиях преодоления в стрессовых ситуациях.

Исследование особенностей способов преодолевающего поведения взрослых проводилось в отделении общей терапии городской больницы №5 г. Набережные Челны. Выбор был обусловлен тем, что пациенты врача, имея заболевание, тем самым уже испытывают физический стресс. Объем выборки составил 60 человек. Среди них: 28 женщин и 32 мужчин. Выборка была поделена на две группы по возрасту: ранней зрелости (25-30 лет) и средней зрелости (31-40 лет) [6].

Для оценки состояния адаптированности к стрессу (стрессоустойчивости) и проявлений реакций на ситуации стресса использовался опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» авторов (А. Волков, Н. Водопьянова). Для изучения преодолевающего поведения был использован опросник «Способы копирования» (Р.Лазарус и С.Фолькман), который позволяет определить 8 видов ситуационно-специфических копирование-стратегий.

В оценке достоверности результатов исследования применялся t-критерий Стьюдента, коэффициент корреляции Пирсона. Расчеты проводилась по существующей стандартной программе для математической обработки данных – Statistica.

### **Результаты**

В соответствии с задачами эмпирического исследования была выполнена оценка состояния адаптированности к стрессу (стрессоустойчивость) и проявлений стрессовых реакций взрослых. Средний балл 24,8 свидетельствует о среднем уровне психологической устойчивости и состоянии удовлетворительной адаптированности взрослых. В группу с состоянием хорошей адаптированности не вошел никто. Это объясняется особенностями выборки (все они пациенты врача). 60% имеют средние показатели уровня психологической устойчивости и состояние удовлетворительной

адаптированности. 40% демонстрируют низкую стрессоустойчивость и состояние дезадаптации.

По результатам исследования выявили, что существует связь стратегий преодолевающего поведения и уровня адаптированности к стрессу. Показатель дезадаптации отрицательно коррелирует с конфронтативным копингом ( $R=-0,62$ ;  $R=-0,58$ ;  $p<0,01$ ) и копингом самоконтроля ( $R=-0,59$ ;  $R=-0,49$ ;  $p<0,01$ ): чем ниже оценки по конфронтативному копингу и копингу самоконтроля, тем выше уровень дезадаптации. Результат свидетельствует, что взрослым с адаптацией в стрессовых ситуациях более свойственно открытое противостояние стрессу, уничтожение тем или иным образом его причины. Они характеризуются высоким самоконтролем в стрессовых ситуациях.

Выборка была дифференцирована в соответствии с гипотезой на группы взрослых периода ранней взрослости и средней взрослости. Среднее значение показателя адаптированности к стрессу в выборке молодых составило 27 баллов (что соответствует низкой стрессоустойчивости), для людей среднего возраста – 24,8 балла (средний уровень стрессоустойчивости). Данные различия достоверны.

Выборки достоверно различаются по стресс реакциям. Для выборки раннейвзрослости достоверно выше средние значения по таким реакциями на стрессовые ситуации: эмоциональная неустойчивость, вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи ( $p<0,01$ ;  $t_{кр.} = 2,76$ ).

Таким образом, молодые люди характеризуются низким уровнем нервно-психической устойчивости и адаптацией в стрессе, проявлениями таких реакций на стресс как нарушения сна, состояния тревоги и страха, эмоциональной и вегетативных нарушений. В среднем возрасте люди характеризуются большей психологической устойчивостью к стрессовым условиям, состоянием удовлетворительной адаптированности. Возникает вопрос: за счет каких механизмов изменяются показатели устойчивости к стрессу у человека с возрастом? Возможно, взрослые люди в стрессовых ситуациях ориентированы на репрезентацию (чтобы лучше узнать ситуацию): поиск информации или вытеснение информации.

Результаты демонстрируют, что обе группы используют различные варианты копинга (конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск поддержки, принятие ответственности, бегство, планирование решения проблем, положительная переоценка), адаптационный потенциал которых средний и при этом не все из них являются конструктивными. В группе средней взрослости средние значения достоверно выше по стратегиям «конфронтативный копинг» и «самоконтроль» ( $p<0,01$ ); у молодых людей – «поиск социальной поддержки» ( $p<0,05$ ).

В стрессовых ситуациях молодые используют активные и просоциальные формы преодоления. Они чаще всего ищут эмоциональную и действенную поддержку. Молодые люди часто обращаются за помощью к друзьям, родителям и близким. Такая форма преодоления как поиск социальной поддержки, а также оказание психологической социальной поддержки другим

расценивается как "здоровое" преодоление, повышающее стрессоустойчивость человека.

Людам среднейвзрослости характерна проблемно-ориентированная модель преодоления и активный копинг в виде открытого противостояния стрессу и уничтожения его причины каким-либо образом. Они чаще направляют свои усилия по преодолению на проблему, причину стресса. При этом могут контролировать чувства, подавлять излишние эмоции. Но, тем не менее, осуществляемый на достаточно высоком уровне постоянный самоконтроль потенциально способен привести к развитию психологических, а, иногда, и психических проблем.

В целом взрослые люди способны справиться с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса, прибегая к разным моделям копинга, выбор которого зависит от предпочтений, обусловленных возрастом.

Выполненный корреляционный анализ на дифференцированной выборке позволил выявить дополнительные связи стратегий преодолевающего поведения и стрессовых реакций взрослых. Отрицательно коррелируют с копингом поиска поддержки ( $R = -0,48$ ;  $R = -0,46$ ;  $p < 0,01$ ) эмоциональная неустойчивость (в группе ранней взрослости) и вегетативная неустойчивость (в группе средней взрослости). Возможно, что эмоциональная неустойчивость и вегетативная неустойчивость в стрессовых реакциях чаще возникают из-за того, что человек редко использует стратегию преодолевающего поведения поиска социальной поддержки. В стрессовых ситуациях взрослые люди с эмоциональной устойчивостью чаще всего ищут эмоциональную и действенную поддержку. Они характеризуются активной поведенческой стратегией, при которой они для эффективного разрешения проблемы обращаются за помощью и поддержкой к окружающим: семье, друзьям, значимым другим. Взрослые часто обращаются за помощью к друзьям, родственникам и близким.

### **Заключение**

Эмпирическое исследование стратегий преодолевающего поведения взрослых позволяет заключить, что люди зрелого возраста и среднего возраста в стрессовых ситуациях используют разные стратегии преодолевающего поведения. Обе группы используют различные варианты копинга, адаптационный потенциал которых средний и при этом не все из них являются конструктивными. В стрессовых ситуациях молодые чаще всего ищут эмоциональную и действенную поддержку. Люди среднего возраста предпринимают усилия по регуляции своих действий и чувств, а также по изменению стрессовых ситуаций, не исключая определенную степень готовности к риску и враждебности.

При работе со взрослыми необходимо проведение мероприятий по формированию адаптивных копинг-стратегий и способов преодоления стресса. Такими мероприятиями могут выступить лектории и мастер-классы, направленные на формирование знаний и опыта их использования, проведение которых должны быть включены в любые образовательные программы

обучения взрослых. Результаты данного исследования можно использовать в практике по формированию адаптивных стратегий преодолевающего поведения, оптимизации стрессоустойчивости у взрослого населения.

Взрослому населению любого возраста и особенно молодым необходима психологическая поддержка, которая поможет людям стабилизировать эмоциональные состояния. Поэтому наличие оснащенных специализированных психологических кабинетов в организациях и учреждениях и введение в штат квалифицированных специалистов позволит удовлетворить данную потребность (для любых учреждений: образовательных, медицинских, производственных и др.). В практическом плане важна интеграция этого направления в систему образования как действенных способов обучения умениям и навыкам саморегуляции психических состояний, особенно в кризисные периоды развития человека.

#### **Литература**

1. Водопьянова Н.Е. Роль ресурсно-инвестиционного копинга в развитии индивидуальной стресс-резистентности // Вестник С.-Петербур. ун-та. Сер. 12. – 2009. – Вып.3. – С.13–22.
2. Григорьева И.В. Особенности проявления профессионального стресса мужчин и женщин, занимающих руководящие и линейные позиции // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – №28 (249). – С. 171–175.
3. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2009. – 136 с.
4. Нартова-Бочавер С.К. Копинг-поведение в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 2007. – № 4. – С. 23–33.
5. Петрушихина Е.Б. Особенности копинг-стратегий руководителей разного уровня // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2015. – №4 (147). – С. 125–131.
6. Шаповаленко И.В. Возрастная психология. – М.: Гардарики, 2004 – 349 с.

## **СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ<sup>3</sup>**

### **CONCENTRATION AS A MENTAL STATE**

Волкова К.М., Мельников А.В.  
Volkova K.M., Melnikov A.V.

**Аннотация.** Среди всего многообразия психических состояний особое место занимает состояние сосредоточенности. Оно всегда характеризуется концентрированием активности на определенном участке. И, тем не менее, существует большое количество вопросов относительно его характеристик. В связи с этим нами было проведено исследование состояния сосредоточенности среди 47 студентов-психологов 1 курса ИПО КФУ с помощью опросника рельефа психического состояния А.О. Прохорова. По итогу в

---

<sup>3</sup>Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и Правительства Республики Татарстан, проект № 17-16-16012